CATALUNYA

Catalunya **es** BTT

Centros BTT Catalunya

Centres BTT

ACTIU-NATURA

Catal

Val d'Aran
Val d'Aran
Parc Natural de l'Alt Pirineu
Valls d'Àneu
Parc Natural d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
Andorra
Francia
Paratge Natural de l'Albera
Sort
Parc Natural de Cadí-Moixeró
La Seu - Alt Urgell
Paratge Natural del Pedraforca
Pirineus
Sant Llorenç de Morunys
La Pobla de Segur
El Pallars Jussà
Salines - Bassegoda
Parc Natural de Cap de Creus
Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
El Ripollès
Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
Pla de l'Estany - Banyoles
El Solsonès - La Vall de Lord
El Berguedà
Talarn
Avià
Prats de Lluçanès
Lluçanès
Vall de Sau - Collsacabra
Parc Natural Medes - Montgrí
El Montsec - La Noguera
Vic
Costa Brava
El Gironès
Plana de Vic
La Selva
Girona
Ager
Monasterio de les Avellanes
Paisatges Barcelona
Parc Natural del Montseny
Sant Hilari Sacalm
Baix Empordà
Lleida
Vilanova de la Barca
Parc Natural de Sant Lloreç del Munt i l'Obac
Castellbell i el Vilar
Cardedeu
Parc Natural de Montserrat
Terres de Lleida
Santa Susanna - Montnegre
Guialmons
Parc de Collserola
Parc Natural del Montnegre i el Corredor
Torres de Segre
Parc Natural de Poblet
Costa Barcelona
Costa Barcelona
Barcelona
Parc Natural de Montsant
Prades
Parc Natural del Garraf
Reserva Natural del Delta del Llobregat
La Fatarella
Costa Daurada
Gandesa
Tarragona
Mont-roig del Camp - Miami Platja
Vandellòs
Mar Mediterráneo
Parc Natural dels Ports
Tortosa
Parc Natural del Delta de l'Ebre
Terres de l'Ebre
Centros BTT Catalunya
Ruta TransCatalunya
Itinerario Catalunya Central - Pirineus
Itinerario del Mediterráneo
Itinerario de Poniente
Itinerario de la Costa Brava Pirineu de Girona (variante)
Itinerario de la Val d'Aran (variante)
Catalunya

unya es BTT

Índice

Presentación de los Centros BTT Catalunya 7

Instrucciones de uso de
la guía de los Centros BTT Catalunya 9

Centros BTT Catalunya

Paisatges Barcelona
El Lluçanès 10
La Plana de Vic 12
Vall de Sau - Collsacabra 14

Costa Brava
El Baix Empordà 16
El Gironès 18
El Pla de l'Estany - Banyoles 20
La Selva 22
Salines - Bassegoda 24

Costa Daurada
Mont-roig del Camp - Miami Platja 26

Costa Barcelona
Santa Susanna - Montnegre 28

Pirineus
El Berguedà 30
El Pallars Jussà 32
El Ripollès 34
El Solsonès - Vall de Lord 36
La Seu - Alt Urgell 38
Valls d'Àneu - Pallars Sobirà 40

Terres de Lleida
El Montsec - la Noguera 42

Val d'Aran
La Val d'Aran 44

Ruta TransCatalunya 46

Quadre resum Centres BTT Catalunya 48

Esta Guía de Centros BTT de Catalunya supone una herramienta amena, práctica y útil para cualquiera que desee disfrutar de los parajes catalanes desde las dos ruedas de la bicicleta todo terreno. A medida que vayas pedaleando, descubrirás los mil y un recursos naturales, paisajísticos, culturales, gastronómicos y turísticos de un territorio lleno de diversidad.
Podéis ampliar la información referente a los Centros BTT Catalunya en la web: **www.catalunya.com**

Presentación
de los Centros BTT Catalunya

En el año 1997, Turisme de Catalunya empezó a trabajar en el proyecto de creación de una red de Centros BTT en Catalunya, una iniciativa pionera en el estado español. El Centro BTT Plà de l'Estany – Banyoles fue el primero en inaugurarse en el año 1999, por lo que la red de Centros BTT Catalunya cuenta con más de 10 años de experiencia en los 18 Centros BTT en funcionamiento, y está prevista la apertura de 2 centros más. En la actualidad los aficionados a la btt pueden disfrutar en Catalunya de una red de **18 Centros BTT**, con un total de **311 rutas** y más de **6.000 kilómetros señalizados.**
La Agència Catalana de Turisme gestiona el programa Centros BTT Catalunya conjuntamente con el Consell Català de l'Esport y la Federació Catalana de Ciclisme, y asimismo tiene registrada la señalización específica de los Centros BTT en España.

¿Qué es un Centro BTT Catalunya?

Es un espacio de libre acceso habilitado para la práctica de la bicicleta todo terreno (btt o mountain bike). Todos los Centros BTT Catalunya disponen, como mínimo, de un punto de acogida desde el que ofrecen información turística y servicios complementarios relacionados con esta actividad deportiva y de ocio. Asimismo, se convierten en puntos de partida de los distintos itinerarios señalizados para montar en bici. Todas las rutas de un Centro BTT suman como mínimo 100 kilómetros, y están señalizadas para facilitar al máximo los recorridos y el conocimiento de la riqueza natural, paisajística y cultural del país.

¿Qué ofrece un Centro BTT?

- Un mínimo de 100 Km de itinerarios ideados para todos los niveles de práctica, señalizados y clasificados según el grado de dificultad.
- Un punto de acogida que presta servicios relacionados con la bicicleta y que también funciona como punto de información turística, facilitando información sobre las rutas, los recursos turísticos y la oferta de alojamiento y restauración. También ofrece folletos del Centro BTT y otros folletos de índole técnica o turística sobre cada ruta, en distintos idiomas.
- Otros servicios complementarios para facilitar la práctica de la bicicleta de montaña son: alquiler de bicicletas, zona de aparcamiento, puntos de lavado, duchas, servicios sanitarios...
- Puntos de información ubicados en restaurantes, albergues, hoteles y otros establecimientos.
- Un estándar de calidad. Todos los Centros BTT Catalunya han recibido la homologación del Consell Català de l'Esport y de la Federació Catalana de Ciclisme.

Características de las rutas

Las rutas suelen ser circulares. Evitan los tramos de circulación de vehículos a motor y evitan las superficies asfaltadas y el doble sentido de la marcha. El nivel de dificultad se indica mediante un código de colores que figura en todos los elementos de información y de señalización sobre el terreno.
Color de la señalización. Nivel de dificultad del recorrido:

fácil ■ medio ■ difícil ■ muy difícil ■

Banyoles. Pla de l'Estany. Costa Brava.

Puntos de salida

La mayor parte de las rutas de un Centro BTT Catalunya salen de los puntos de acogida. No obstante, y cuando el interés del espacio y el itinerario así lo justifiquen, puede haber rutas que salgan de puntos aislados que no dispongan de los servicios de un punto de acogida.

Señalización sobre el terreno

En el punto de salida de las rutas, ya sea éste un punto de acogida o un punto aislado, se encuentra un panel informativo. La información contenida se complementa con el uso de placas indicativas que ayudan a localizar los distintos servicios así como a seguir las rutas.

Con el fin de poder seguir los itinerarios, se han instalado placas direccionales que van desde el punto de salida hasta el de llegada, con una frecuencia que suele variar dependiendo del tipo de terreno. Las placas suelen estar situadas concretamente en los puntos de intersección y de cambios repentinos de dirección.

Placas direccionales. Señalan la dirección que hay que seguir así como el número de la ruta con el color correspondiente a la dificultad. Las placas pueden contener información de más de una ruta. Están instaladas en distintos tipos de soportes verticales, y algunas aprovechan elementos ya existentes.

Placas de enlace entre rutas y entre Centros BTT Catalunya. Indican la dirección y el sentido que hay que seguir para enlazar con otras rutas del mismo centro, o con rutas de otro Centro BTT Catalunya.

Placas de dirección errónea. Se sitúan principalmente en cruces que pueden provocar confusión sobre el camino que debe seguirse.

Placas de peligro. Ante estas señales hay que estar muy atento. Se hallan antes de llegar a una dificultad especial, antes del cruce de un vial transitado, o antes de cualquier otra situación potencialmente peligrosa.

Placas de doble circulación. Indican tramos de recorrido en los que se pueden encontrar usuarios en sentido contrario, pues coinciden con otra ruta.

Placas de situación. Indican la situación de un servicio específico y propio del Centro BTT Catalunya (en este ejemplo, las duchas).

Placas de señalización de rutas

Las placas que indican los servicios y el seguimiento de las rutas están situadas en soportes creados para ese fin, como por ejemplo palos de madera, o sobre elementos naturales o urbanos, según la ubicación y el reglamento de cada zona.

Además del panel informativo del punto de salida, y de las placas indicadoras, puede haber señales específicas sobre recursos turísticos del recorrido o alrededores. Esta señalización suele utilizar los modelos y materiales comunes que la Direcció General de Turisme de Catalunya utiliza en el medio rural.

Cómo utilizar
la guía de los Centros BTT Catalunya

Esta guía proporciona información en formato de ficha de todos los Centros BTT que integran la red de Centros BTT Catalunya, con una descripción de sus características generales. También podréis encontrar información genérica de la ruta TransCatalunya, un itinerario de largo recorrido que permite recorrer Catalunya en btt, enlazando con los distintos Centros BTT Catalunya.

Más información en **www.catalunya.com** y en los distintos Centros BTT Catalunya.

Leyenda iconos Centros BTT

- Alquiler material
- Lavado bicis
- Taller bicis
- Pequeñas reparaciones
- Material complementario para niños
- Aparcamiento coches
- Aparcamiento bicis
- Duchas
- Punto de acogida
- Lavabo
- Vestuarios
- Alojamiento
- Bicicleta gratuita en alojamiento
- Bar
- Máquinas vending
- Restaurante
- Abierto 24 horas
- Punto de salida
- Piscina
- Conexión a Internet
- Información
- Zonas de descanso
- Servicio de guía
- Mountain bikes
- Bicicletas híbridas
- Remontes mecánicos
- Parapente
- Alquiler de GPS
- Destino de Turismo Familiar
- Destino de Turismo Deportivo
- Estación Náutica
- Compromiso de Calidad Turística
- Servicios del Centro BTT centralizados en el punto de acogida
- Servicio del Centro BTT en distintos puntos

Eclosión de colores

El Lluçanès se convierte en la comarca natural por excelencia para practicar la BTT. Cuenta con ocho rutas: verdes, azules, rojas o negras, dependiendo del nivel de dificultad, que atraviesan lugares llenos de color, aunque de otra índole: el verdor cambiante de los robles, encinas y pinos, el tostado de los cultivos de cereales, el azul de los árboles ribereños, el estallido primaveral de las flores de los márgenes y caminos... Un cromatismo diverso que resulta un placer para la vista en cualquier época del año.

Desde la bicicleta, el Lluçanès muestra lo mejor de sus parajes, que combinan riscales, grutas, centenares de casas de labranza, caminos ganaderos, edificios románicos y unas vistas espectaculares. A todo esto hay que añadir una amplia variedad de servicios turísticos – casas de payés, de colonias, campings, hostales, fondas, restaurantes y comercios – y fiestas y tradiciones arraigadas, gastronomía de altura y leyendas ancestrales donde no faltan ni brujas ni bandoleros.

Las Rutas

2	2	3	1	
15,1 Km	45,8 Km	106,6 Km	52,2 Km	**Total 219,7 Km**

Servicios Centro BTT

loc · wc · P

Periodo de apertura

De abril a junio: fines de semana y festivos, de 10 a 14 h y de 16 a 20 h. Julio y agosto: cada día, de 8 a 14 h.
Septiembre y octubre: fines de semana y festivos, de 10 a 14 h y de 16 a 20 h.
De noviembre a marzo: fines de semana y festivos, de 10 a 14 h.

Punto de acogida

Prats de Lluçanès
Pabellón municipal de Prats de Lluçanès
c/ Mateu Garreta, 2
08513 - Prats de Lluçanès
Tel. 938 508 160 • Fax 938 880 456
turisme.consorci@llucanes.cat • www.turisme.llucanes.cat
Información turística
Tel. 938 880 050
turisme.consorci@llucanes.cat • www.llucanes.cat

Competiciones, pruebas y eventos

Pedalada popular cada año hacia finales de marzo organizada por la Unió Ciclista del Lluçanès.

Núm.	Nombre Ruta
1	Els Elois
2	Sant Andreu de Llanars
3	Salselles
4	Costa de la Cavalleria
5	Els Carlins
6	Aiguabarreig
7	Els Sorreigs
8	Les Gatoses

Cal Dama (cruce con c/ Cinc de Febrer y ctra. de Gironella). Prats de Lluçanès.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Prats de Lluçanès	5,1	95	45 min	
Prats de Lluçanès	10	170	1 h	
Prats de Lluçanès	30,1	860	2 h 45 min	
Prats de Lluçanès	21,6	370	1 h 30 min	
Prats de Lluçanès	52,2	1.574	4 h	
Prats de Lluçanès	41,9	937	3 h	
Olost	34,7	859	2 h 45 min	
Prats de Lluçanès	24,2	501	1 h 30 min	

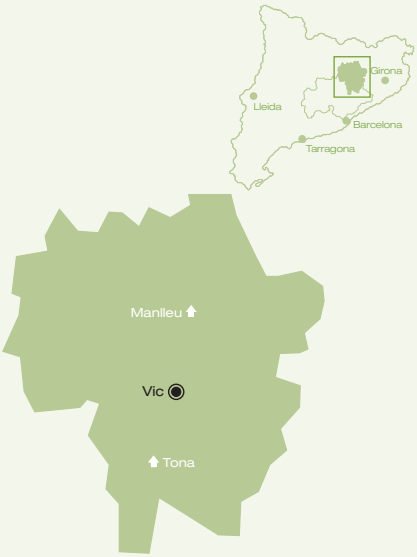
La Plana de Vic

Dinamismo y tranquilidad

Verdes, azules, rojos o negros, cualquiera de los once itinerarios para recorrer en BTT por la Plana de Vic son todo un placer para los sentidos. Los distintos circuitos señalizados vinculan Vic, Manlleu y el territorio de Portes del Montseny. El Centro BTT Plana de Vic enlaza con dos centros más, el de la Vall de Sau-Collsacabra y el del Lluçanès, creando de esta manera una gran red de rutas por la comarca de Osona.

La Plana de Vic presume de numerosos atractivos: la ciudad de Vic es el principal centro comercial y de servicios, con un rico patrimonio monumental y cultural del que destaca su centro histórico, la catedral, el templo romano, o el Museo Episcopal. A lo largo del territorio por donde pasan las rutas encontramos hermosas iglesias, castillos, escondrijos de bandoleros y un patrimonio industrial siguiendo el curso del río cuyo máximo exponente es el Museo Industrial del Ter.

Todo este inmenso legado natural y monumental, así como el amplio abanico de establecimientos de restauración y alojamiento de ambiente acogedor, hacen de la Plana de Vic un territorio lleno de atractivos para el visitante. Los recorridos en bicicleta se convierten además en una vía saludable para adentrarse en una comarca dinámica que al mismo tiempo goza de numerosos lugares donde disfrutar de la calma.



Las Rutas

2	5	3	2
17,3 Km	103 Km	104,2 Km	74,8 Km

Total 299,3 Km

Servicios Centro BTT

loc · wc · vending

Periodo de apertura

Cerrado dos semanas para Navidad y Semana Santa
El resto del año abierto todos los dias de 9 a 14 h y de 16 a 20 h.

Punto de acogida

Vic
Alberg Canonge Collell
Av. Olímpia, 4 • 08500 - Vic
Tel. 938 894 938
alberg.vic@gencat.cat • www.xanascat.cat

Informació turística

Oficina de Turisme comarcal d'Osona
Tel. 938 851 715 • info@osonaturisme.cat • www.osonaturisme.cat
Vic - Oficina de Turisme
Tel. 938 862 091 • turisme@vic.cat • www.victurisme.cat
Seva - Consorci Portes del Montseny
Tel. 938 125 712 • tur.laplana@diba.cat • www.portesdelmontseny.com
Manlleu - Oficina de Turisme
Tel. 938 515 176 • turisme@mitmanlleu.org • www.manlleu.cat

Núm.	Nombre Ruta
1	Vic - Gurb - Vic
2	Vic - Sta. Eulalia de Riuprimer - La Guixa - Vic
3	Vic - Gurb - Sta. Eulalia de Riuprimer - La Guixa - Vic
4	Vic - Gurb - Ermita St. Sebastià - Fontfreda - Sta. Eulàlia de Riuprimer - Vic
5	Vic - Malla - Tona - Múnter - La Guixa - Vic
6	Vic - Mont-rodon - Puig l'Agulla - St. Julià de Vilatorta - Calldetenes - Vic
7	Vic - Cruz de Gurb - St. Bartomeu Grau - Sta. Cecilia - Vic
7.1	Vic - Cruz de Gurb - St. Bartomeu del Grau - Sta. Cecília de Voltregà - Vic
8	Vic - Manlleu - Vic
9	Manlleu - Santuario Puig Agut - Manlleu
10	Tona - Mare de Déu de l'Ajuda - St. Miquel de Vilageriu - Tona
11	Tona - Múnter - Muntanyola - St. Cugat de Gavadons - Collsuspina - Tona

Ermita de Sant Miquel de Vilageriu. Tona. Osona.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Punto de acogida de Vic	8,3	94	1 h 30 min	
Punto de acogida de Vic	14,8	202	1 h 30 min - 2 h	
Punto de acogida de Vic	19,5	249	2 h - 2 h 45 min	
Punto de acogida de Vic	37,6	725	4 h 30 min - 5 h 30 min	
Punto de acogida de Vic	32,1	471	3 h 30 min - 4 h 30 min	
Punto de acogida de Vic	35	610	4 h 30 min - 5 h 30 min	
Punto de acogida de Vic	32	980	4 h 30 min - 5 h 30 min	
Punto de acogida de Vic	42,8	1.375	6 h 30 min - 7 h 30 min	
Punto de acogida de Vic	22,8	229	2 h - 3 h	
Manlleu	13,8	162	1 h 30 min - 2 h 30 min	
Tona	9	150	1 h - 2 h	
Tona	31,6	992	4 h 30 min - 5 h 30 min	

Vall de Sau - Collsacabra Paisatges Barcelona

La fuerza de la naturaleza

Caminos que recorren bosques, rieras, saltos de agua, miradores impresionantes y hasta monolitos con las poesías de Jacint Verdaguer. Todo ello refleja la variedad de las 16 rutas BTT por el valle de Sau - Collsacabra, que suman un total de 256 kilómetros y que se dividen según su nivel de dificultad: fácil, moderado o difícil.

Los itinerarios salen de distintos pueblos de la zona, y sus características orográficas y paisajísticas hacen del valle
de Sau - Collsacabra un paraje muy atractivo para los practicantes de la bicicleta todo terreno.

De hecho, la naturaleza es el principal activo de la zona, atravesada por el río Ter y salpicada por una serie de bellos pueblos llenos de historia y tradición: Folgueroles, l'Esquirol, Rupit i Pruit, Sant Julià de Vilatorta, Tavèrnoles, Tavertet
y Vilanova de Sau. Por otro lado, cabe destacar los establecimientos de restauración y alojamiento, impregnados de tradición y del espíritu de montaña.

Las Rutas

6	4	3	4
40,5 Km	47,2 Km	51 Km	119,6 Km

Total 258,1 Km

Servicios Centro BTT

WC · P

Periodo de apertura

Del 15 de marzo al 15 de octubre, de lunes a domingo de 10 a 19 h.

Punto de acogida

Anigami - (Masia Les Comes)
Ctra. C-153 de Vic a Olot, km 18,7 • 08511 - L'Esquirol
Tel. 937 447 295 • info@anigami.cat

Informació turística

Oficina de Turisme Comarcal d'Osona
Tel. 938 851 715
info@osonaturisme.cat • www.osonaturisme.cat

Competiciones, pruebas y eventos

Apoyo e información de la Cabrerès BTT, pedalada popular anual que se celebra en mayo.
Duatlón del Collsacabra, carrera de montaña que se celebra en mayo.

Núm.	Nombre Ruta
1	Tavertet - Pla del Castell - Tavertet
2	Santa Maria de Corcó - La Barra de Ferro - Santa Maria de Corcó
3	Tavertet - Alameda de La Cau - Sant Corneli - Tavertet
4	Santa Maria de Corcó - Cantonigrós - Tavertet - Rupit - Santa Maria de Corcó
5	Santa Maria de Corcó - Sant Julià de Cabrera - La Foradada - Santa Maria de Corcó
6	Rupit - Puig de la Batalla - Salto de Sallent - Rupit
7	Folgueroles - Casol de Puigcastellet - Sant Pere de Savassona - La Damunt - Folgueroles
8	Folgueroles - La Damunt - Sant Jordi de Puigseslloses - Folgueroles
9	Folgueroles - La Damunt - Monolitos de Jacint Verdaguer - Folgueroles
10	Folgueroles - Font Trobada - Folgueroles
11	Folgueroles - Els Munts - Pantano de Sau - Savassona - Tavèrnoles - Folgueroles
12	La Riba - El Bruger - La Riba
13	Ruta de enlace: Punto de información de Vilanova - Punto de información de Rupit
14	Vilanova de Sau - Sant Romà de Sau - Vilanova de Sau
15	Vilanova de Sau - Cal Joan - Vilanova de Sau
16	St. Julià Vilatorta - Puiglagulla - Sant Julià
17	Ruta de iniciación

Pantano de Sau. Tavertet (Morro de l'Abella). Osona.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Punto de información de Tavertet	7,5	50	45 min	
Punto de acogida	7,4	80	1 h	
Punto de información de Tavertet	14,8	250	1 h 30 min	
Punto de acogida	41	89	4 h 15 min	
Punto de acogida	25,5	900	3 h	
Punto de información de Rupit	17	450	1 h 45 min	
Punto de información de Folgueroles	14,5	300	1 h 15 min	
Punto de información de Folgueroles	15	100	1 h 15 min	
Punto de información de Folgueroles	10,5	75	1 h	
Punto de información de Folgueroles	6,8	50	45 min	
Punto de información de Folgueroles	36,1	600	3 h 30 min	
La Riba	4	50	30 min	
Punto de información de Vilanova	21,7	300	2 h	
Punto de información de Vilanova	14	100	1 h 15 min	
Punto de información de Vilanova	10	70	1 h	
Punto de información de St. Julià Vilatorta	10,8	192	1 h 30 min	
Punto de acogida	1,7	28	30 min	

El Baix Empordà

Naturaleza y diversión a golpe de pedal

El deporte, la diversión y la naturaleza en estado puro se dan cita en el Baix Empordà. El Centro BTT de esta comarca invita a los amantes de la bicicleta a adentrarse en los macizos de Les Gavarres y L'Ardenya para disfrutar de los parajes de montaña con vistas al mar. Las 21 rutas habilitadas para la práctica de este deporte están conectadas entre sí, lo que permite combinar distintos trazados, desniveles y grados de dificultad a lo largo de los 359,17 kilómetros.

A parte de ofrecer espacios privilegiados para los aficionados a la BTT, el Baix Empordà cuenta con una amplia y variada oferta turística: mar y montaña, cultura, fiestas, alta gastronomía... Atractivos de primer orden para disfrutar entre pedalada y pedalada de una estancia perfecta en la Costa Brava.

Las Rutas

3	2	8	8	
17,4 Km	23,4 Km	110,3 Km	207,5 Km	**Total 358,6 Km**

Servicios Centro BTT

loc · WC

Periodo de apertura

Junio, julio, agosto y septiembre abierto de lunes a domingo de 9 a 13 h y de 15 a 18 h. El resto del año abierto fines de semana y festivos de 9 a 13 h y de 15 a 17 h.
Fuera del horario establecido, el punto de acogida se abrirá para grupos con reserva previa.

Punto de acogida

Castell d'Aro
Av. del Carrilet, s/n (antigua estación del carrilet)
17250 - Castell d'Aro
Tel. 972 825 151 • info@sportivament.com

Informació turística
Tel. 972 642 310 • Fax 972 645 575
turisme@baixemporda.cat • www.visitemporda.com

Núm.	Nombre Ruta
1	La vall d'Aro
2	El Riudaura
3	El Castillo de Solius Mas Pla-Solius
4	El valle de Sant Amanç
5	La Ermita de Sant Elm
6	El Puig Gros
7	Vuelta por la Ardenya
8	La Gavarra marítima
9	El Puig d'Arques
21	Ribera derecha del Daró
22	Por ambas riberas del Daró
23	De la Bisbal a Sant Miquel de Cruïlles
24	Por el pie de Les Gavarres
25	De la Bisbal d'Empordà a Fitor
26	A Santa Llúcia d'Arboç y la Sierra dels Perduts
27	Collado de la Ganga y Sant Cebrià dels Alls
31	Santa Maria de Bell-lloc
32	La montaña de Cant Mont
33	Puig Cargol y Sant Cebrià dels Alls
41	Gran ruta macizo del Montgrí
42	Ruta que enlaza l'Estartit y Torroella

Fotografía de AICCBE - Daniel Punseti

Riera de Fitor. Fonteta. Baix Empordà.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Punto de acogida de Castell d'Aro	8,9	30	45 min - 1 h 15 min	
Punto de acogida de Castell d'Aro	16,8	100	1 h - 1 h 30 min	
Mas Plau de Solius (Santa Cristina d'Aro)	6,3	80	45 min - 1 h 15 min	
Monasterio de Sant Feliu de Guíxols	6,7	150	1 h - 1 h 30 min	
Monasterio de Sant Feliu de Guíxols	7,9	125	1 h - 1 h 30 min	
Monasterio de Sant Feliu de Guíxols	11,4	290	1 h 30 min - 2 h	
Monasterio de Sant Feliu de Guíxols	30,2	680	2 h 30 min - 3 h	
Punto de acogida de Castell d'Aro	25,9	600	2 h - 2 h 30 min	
Romanyà de la Selva (Santa Cristina d'Aro)	25,9	605	2 h 30 min - 3 h	
Piscinas Municipales de la Bisbal d'Empordà	3,6	25	30 min - 1 h	
Piscinas Municipales de la Bisbal d'Empordà	4,9	22	30 min - 1 h	
Piscinas Municipales de la Bisbal d'Empordà	6,6	60	45 min - 1 h	
Piscinas Municipales de la Bisbal d'Empordà	16,6	150	1 h - 1 h 30 min	
Piscinas Municipales de la Bisbal d'Empordà	25,3	300	2 h - 3 h	
Piscinas Municipales de la Bisbal d'Empordà	24,9	400	2 h 30 min - 3 h	
Piscinas Municipales de la Bisbal d'Empordà	36,8	700	3 h - 4 h	
Pabellón Deportivo de Palamós	20,5	510	2 h - 3 h	
Ayuntamiento de Calonge	13,2	300	1 h 30 min - 2 h	
Ayuntamiento de Calonge	31,9	700	2 h 30 min - 3 h	
IES Montgrí	20	375	2 h	
Fuente de Sta. Anna	14,3	254	1 h 25 min	

Tierra de paseo

Más de 200 kilómetros de naturaleza, paisajes y cultura conforman los itinerarios en BTT del Gironès. Plácida y llena de encanto, se diría que esta comarca fue creada para pasear por ella, ya sea en bicicleta o a pie.

Más allá de la capital, Girona –de visita obligada– se encuentran pequeños pueblecitos enclavados en espacios naturales únicos, masías reconvertidas en casas de turismo rural, ermitas románicas, vistas panorámicas, restaurantes con los mejores platos de la cocina local...

En la BTT, los numerosos atractivos del Gironès adquieren una dimensión aún mayor. Encontramos paisajes agrestes, llanuras, caminos a la orilla del Ter, l'Onyar o el Celrè, rutas que atraviesan prados, otras que se encaramen montaña arriba... Todo un emocionante mundo para elegir, con la seguridad de acertar siempre.

Las Rutas

2	7	2	4	
10,9 Km	110,6 Km	41,7 Km	65,7 Km	**Total 228,9 Km**

Servicios Centro BTT

loc · P · WC

Periodo de apertura

De mayo a octubre los fines de semana

Punto de acogida

Centre BTT Sant Gregori
La Pineda, s/n • 17150 Sant Gregori
Tel. 972 428 300
centrebtt@santgregori.cat • promocio@santgregori.cat
www.stgregori.com/centrebtt/

Información turística
Centre de Visitants del Gironès
Avd. França, 221 • 17840 Sarrià de Ter
Tel. 972 011 669
centredevisitants@girones.cat • www.turismegirones.cat

Competiciones, pruebas y eventos

Contacte con el Punto de Acogida para el calendario de actividades.

Núm.	Nombre Ruta
1	Las iglesias de Quart
2	Ruta de las casas de labranza
3	Les Gavarres
4	El valle de Adri
5	Sant Grau
6	La estación del Carrilet de Llambilles
7	La Torratxa
8	Bescanó sur
9	El Ter medio
10	Los pueblos del Ter derecho
11	El Santuario dels Àngels
12	De Sarrià de Ter a Canet d'Adri
13	Rocacorba

Rutas de enlace	
A	Aiguaviva y Fornells de la Selva
B	Llagostera

Paraje de la Ermita de Sant Cristòfol del Bosc. Llambilles. Gironès.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Quart	6	98	30 min	
Quart	13	115	45 min	
Quart	23,7	400	2 h - 3 h	
Sant Gregori	16	202	1 h 15 min	
Sant Gregori	19	450	2 h - 3 h	
Quart	6,1	55	20 min	
Vilablareix	14	208	45 min	
Bescanó	18	385	1 h - 2 h	
Sant Jordi Desvalls	17,2	373	1 h - 2 h	
Celrà	21,7	254	1 h 30 min	
Celrà	19	580	2 h - 3 h	
Sarrià de Ter	22,6	204	1 h 30 min	
Canet d'Adri	19	678	2 h - 3 h	
Aiguaviva	4,9			
Llagostera	8,7	447	1 h	

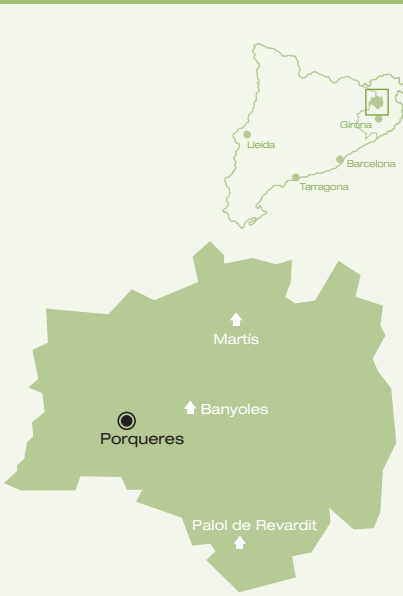
El Pla de l'Estany - Banyoles Costa Brava

Caminos en verde y azul

La bicicleta todo terreno es uno de los vehículos más apropiados para conocer el Pla de l'Estany. La comarca dispone de diez itinerarios señalizados para recorrer a golpe de pedal, atravesando parajes llenos de encanto que tienen como punto de partida principal la capital comarcal, Banyoles. El famoso lago que envuelve a la región es uno de sus principales atractivos, aunque cuenta con muchos más para descubrir en pleno contacto con la naturaleza.

Los distintos circuitos que salen del Centro BTT Pla de l'Estany - Banyoles, así como de otros lugares de la comarca, tales como Pujarnol, Palol de Revardit o el barrio de Martís, recorren paisajes colmados de belleza donde el agua, el verde de la naturaleza y la arquitectura románica son protagonistas indiscutibles.

Banyoles fue la subsede olímpica de remo en el año 1992, en reconocimiento a la tradición deportiva de la comarca, así como a sus excelentes infraestructuras para la práctica de actividades tales como natación, remo o piragüismo. A todo esto hay que añadir el entramado de circuitos del Centro BTT, además de una amplia gama de servicios turísticos: casas rurales, hoteles, campings, casas de colonias, restaurantes... Una estancia redonda entre caminos en azul y verde.



Las Rutas

2	3	5	3	
18,5 Km	33,9 Km	124,9 Km	106,9 Km	**Total 284,2 Km**

Servicios Centro BTT

WC P

Periodo de apertura

De septiembre a junio, sábados, domingos y festivos de 9.30 a 13.30 h y de 16 a 20 h.
Julio y agosto, todos los días de 9.30 a 13.30 h y de 16 a 20 h.

Punto de acogida

Porqueres
Centre BTT Pla de l'Estany - Banyoles
Casa de Colònies El Vila
Ctra. Circumval·lació de l'Estany, s/n • 17834 Porqueres
Tel. 699 770 647
centrebtt@plaestany.net • www.plaestany.cat/centrebtt

Informació turística
Tel. 972 573 550
turisme@plaestany.cat • www.plaestany.cat/turisme

Certificaciones

Núm.	Nombre Ruta
1	Del Puig Clarà a Camós
2	Camino de Torrentmal
3	Can Ramió de Camós y la Mota
4	Subida de Sant Patllarí
5	Ruta de Brilf y Guixeres
6	Ruta de Ollers y el Fluvià
7	Espasens - Vilademuls - Ravós del Terri
8	Vuelta al lago de Banyoles
9	Vuelta por el Pla de Martís
10	Ruta de Serinyà y el lago

Rutas de enlace	
A	Ruta de enlace Rocacorba
B	Ruta de enlace Biert
C	Ruta de enlace refugio de la Mota

Lago de Banyoles. Pla de l'Estany.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Punto de acogida	19,9	260	1 h 15 min	
Punto de acogida	8,4	45	30 min	
Barrio de la República (Palol de Revardit)	43,7	960	3 h 30 min	
Punto de acogida	20,9	460	2 h	
Martís	46,7	830	3 h 30 min	
Martís	30,6	500	2 h	
Barrio de la República (Palol de Revardit)	43	750	3 h	
Albergue del lago de Banyoles	6,5	inapreciable	25 min	
Punto de acogida	12	inapreciable	45 min	
Punto de acogida	20	100	1 h 30 min	
Pla de l'Estany, barrio Pujarnol (ruta 4)	16,5	425	1 h 15 min	
Pla de l'Estany, barrio Pujarnol (ruta 3)	10,5	150	45 min	
Pla de l'Estany, urbanización Els Refugis de la Mota (ruta 3)	5,5	120	20 min	

Caminos de agua

El agua es el elemento que une a los paisajes de la comarca de la Selva: las calas, playas y acantilados de la Costa Brava, los frondosos bosques de las Guilleries y el Montseny, las riberas del río y los cultivos de la llanura, las zonas volcánicas, las rieras, los ríos Onyar, Ter o Tordera, los pantanos de Susqueda y el Pasteral, el lago de Sils...

Los más de 400 kilómetros de vías aptas para recorrer en BTT, distribuidos en 25 rutas con distinto nivel de dificultad, son una manera excelente de conocer todos estos caminos de agua y otros igualmente atractivos que permiten disfrutar de cerca de los monumentos, las tradiciones, los jardines botánicos, los museos y la gastronomía de la comarca.

La Selva cuenta con una dilatada experiencia en turismo, tanto costero como de interior. Por este motivo podemos encontrar todo un abanico de establecimientos de calidad: casas rurales, hoteles de montaña o de playa, balnearios, restaurantes... Un complemento ideal para hacer que las vacaciones por la comarca del agua resulten inolvidables.

Las Rutas

2	7	11	5	
16,5 Km	100,4 Km	178,8 Km	115,4 Km	**Total 411,1 Km**

Servicios Centro BTT

Amer

Tossa de Mar

Periodo de apertura

Amer

Durante todo el año, viernes y sábados de 9 a 14 h y de 15 a 18 h, domingos y festivos de 10 a 14 h.

Tossa de Mar

Cada dia, de octubre a abril de 9 a 18 h y de mayo a septiembre de 9 a 20 h.

Puntos de acogida

Amer

C/ Pujada de l'Estació,15 (antigua estación del Carrilet) • 17170 - Amer
Tel. 972 430 160 • informaciot@amer.cat • www.laselvaturisme.com

Tossa de Mar

Zona esportiva, s/n • 17320 - Tossa de Mar
Tel. 972 340 108 • info@infotossa.com

Información turística

Tel. 972 841 702 • www.laselvaturisme.com

Núm.	Nombre Ruta
1	Puig de Cadiretes
2	Planes de l'Aromir
3	Aiguafina
4	Sant Pere del Bosc
5	Sant Pere Desplà
6	El Vilar
7	Blanes
8	Vallcanera - Serramagra
9	Lago de Sils
10	Sant Marçal
11	El Soler
12	Les ermites
13	Les Planes - Joanet
14	Campos de Onyar
15	Sant Maurici
16	Crosa de Sant Dalmai
17	Puig de Montgrós
18	Santa Brígida
19	Bonmatí
20	Sant Pere Màrtir
21	Los pantanos
22	Montsoriu
23	Sant Pere Sestronques
24	Les Masies de Sant Amanç
25	Puig d'Afrou

Pantano de Susqueda. Sant Hilari Sacalm. La Selva.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Punto de acogida de Tossa de Mar	10,9	460	1 h	
Punto de acogida de Tossa de Mar	14,8	200	1 h	
Punto de acogida de Tossa de Mar	18,4	185	1 h 15 min	
Lloret de Mar	13,2	140	1 h	
Arbúcies	15,8	425	1 h 15 min	
Blanes	8,2	140	45 min	
Blanes	4,4	100	25 min	
Sils	15,9	80	1 h	
Sils	12,1	10	45 min	
Arbúcies	32,6	865	2 h	
Sant Hilari Sacalm	19,5	220	1 h 15 min	
Sant Hilari Sacalm	22,8	280	1 h 45 min	
Sant Hilari Sacalm	16,0	310	1 h	
Caldes de Malavella	16,1	25	1 h	
Caldes de Malavella	8,6	65	30 min	
Vilobí d'Onyar	14,5	40	45 min	
Lloret de Mar	15,9	295	1 h	
Punto de acogida de Amer	13,4	300	1 h 15 min	
Punto de acogida de Amer	21,1	145	1 h 30 min	
Punto de acogida de Amer	21,3	190	1 h 30 min	
Punto de acogida de Amer	30,9	685	2 h 30 min	
Arbúcies	23,9	430	1 h 45 min	
Anglès	12,8	130	45 min	
Anglès	9,8	95	30 min	
La Cellera de Ter	18,2	655	1 h 45 min	

Salines - Bassegoda

L'Empordà por descubrir

Los municipios que conforman el consorcio Salines - Bassegoda, situados en el Empordà más interior, son todo un mundo por descubrir. Una buena manera de hacerlo es montarse en una bicicleta y recorrer los espacios de increíble belleza natural, los monumentos y la historia en mayúsculas. El Centro BTT ofrece 600 kilómetros de senderos, con 33 rutas que permiten hacer una parada en los pueblos y paisajes más emblemáticos de este territorio lleno de contrastes.

Salir con la bicicleta de montaña por estos parajes acerca a los deportistas al incomparable paisaje de la Plana del Empordà y los valles de la Muga, el Manol, o el pantano de Boadella, además de disfrutar de las ermitas, iglesias, puentes, dólmenes y menhires...

Y como la naturaleza, además de bella es sabia, ha sabido dotar a este territorio de los ingredientes necesarios para disfrutar de la alta gastromía en los restaurantes, hoteles, casas de turismo rural y otros establecimientos diseminados por este pequeño pedacito del Empordà.

Las Rutas

8	11	8	6	
81,08 Km	177,1 Km	146 Km	193 Km	**Total 597,18 Km**

Servicios Centro BTT

WC P P @

Periodo de apertura (Maçanet de Cabrenys)

De junio a septiembre de 11 a 14 h y de 16 a 20 h. El resto del año, vacaciones y festivos de 11 h a 14 h. Si está cerrado se puede pedir la llave (Tel. 617 805 759)

Puntos de acogida

Maçanet de Cabrenys. Oficina de Información y Turismo y Centro Cultural Miquel Barnadas, Aparcamiento del Pont, s/n
17720 - Maçanet de Cabrenys. Tel. 972 544 297 - 972 544 005
turisme@massanet.org • www.massanet.org
Navata Tel. 972 982 983 / 872 004 109 • ajuntament@navata.org
www.navata.org
Albanyà - Camping Bassegoda Park Tel. 972 542 020
info@bassegodapark.com • www.bassegodapark.com
Vilafant Tel. 972 502 850
info@sappysport.com • www.sappysport.es
www.salines-bassegoda.org/centrebtt
Información turística: Tel. 972 565 004 • www.salines-bassegoda.org

Competiciones, pruebas y eventos

- 4 Pedaladas anuales, con salida desde los distintos municipios de Salines - Bassegoda.
- El Club Ciclista Senglanassos (vinculado al Centro BTT) organiza anualmente el MASDH, Campeonato Internacional de Descenso en BTT en Maçanet de Cabrenys.

Núm.	Nombre Ruta
1	Els Bosquets
2	Ruta de las ermitas
3	La Porrisa
4	Vuelta al pantano
5	Ruta de las fuentes
6	Els Senglanassos
7	Collado de Pincaró
8	Bassegoda - Alta Garrotxa
9	Navata - Viladamuls - Vilert
10	Navata - Lladó - Navata
11	Navata - La Serra - Navata
12	Ruta del agua - Sant Llorenç de la Muga
13	Circuito del Manol - Vilafant
14	Vilafant - Pla del Timoner
15	Avinyonet - Les Garrigues - Vilanant
16	Avinyonet - Llers - Vilanant
17	Enlace Pont de Molins con Biure y Llers
18	El Ricardell - Biure
19	Can Muné - Biure
20	Cistella - Lladó - Manol
21	Cabanelles - Navata
22	Cistella - Vilarig - Terrades
23	La Vajol - Les Salines
24	Vilanant - Avinyonet - Travaus
25	Llers - Palau Surroca
26	Lladó - L'Estela - Lladó
27	Lladó - Sant Martí - Sesserres - Lladó
28	Lladó - Albanyà - Bassegoda - Lladó
29	Terrades - Les Escaules - Palau Surroca
30	Terrades - Sant Llorenç - Terrades
31	Els Pardals - Darnius - La Vajol
32	Boadella - Terrades - Darnius - Biure
33	Agullana - La Vajol

Iglesia de Sant Pere de Can Miró. Navata. Alt Empordà.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Maçanet de Cabrenys	8,8	185	40 min	
Maçanet de Cabrenys	23	410	1 h 40 min	
Maçanet de Cabrenys	12,3	200	1 h	
Maçanet de Cabrenys - Sant Llorenç - Darnius	33,6	587	2 h 30 min	
Maçanet de Cabrenys	11,7	205	40 min	
Maçanet de Cabrenys	17,3	520	2 h 30 min	
Albanyà	14,1	500	1 h	
Albanyà	48	970	5 h	
Navata	31	360	1 h 50 min	
Navata	20,4	245	1 h 40 min	
Navata	7,9	98	35 min	
Sant Llorenç de la Muga	9,1	190	40 min	
Vilafant	8,6	104	40 min	
Vilafant	11	117	1 h 10 min	
Avinyonet de Puigventós - Vilanant	10	130	1 h	
Llers - Avinyonet de Puigventós - Vilanant	17	317	1 h 40 min	
Pont de Molins - Biure - Llers	6,3	232	40 min	
Biure	6,4	131	35 min	
Biure	8,8	188	50 min	
Cistella - Lladó	12,8	304	1 h 25 min	
Cabanelles	22,8	465	1 h 40 min	
Cistella - Terrades	17,6	364	1 h 25 min	
La Vajol	21,7	864	2 h 15 min	
Vilanant - Avinyonet de Puigventós	21	305	1 h 40 min	
Llers - Avinyonet de Puigventós - Vilanant	14,1	307	1 h 10 min	
Lladó	20	538	2 h	
Lladó	26,5	683	2 h 20 min	
Lladó - Albanyà	62	1.935	5 h 50 min	
Les Escaules - Terrades	13	372	1 h	
Terrades - Sant Llorenç de la Muga	9,2	242	1 h	
Darnius - La Vajol	17	501	1 h 20 min	
Boadella	16,6	290	1 h 30 min	
Agullana - La Vajol	17,5	530	1 h 50 min	

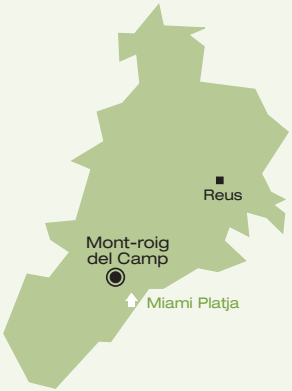
Mont-roig del Camp - Miami Platja Costa Daurada

Montaña y mar

Diez rutas perfectamente señalizadas, con más de 140 kilómetros de recorrido, dan la bienvenida a los aficionados a la BTT que llegan a Mont-roig del Camp - Miami Platja, un soleado paraje de la Costa Daurada fuertemente marcado por la dualidad mar y montaña, y con una destacada oferta turística de alojamiento y restauración.

El Centro BTT del municipio es el punto de partida de interesantes excursiones de distintos niveles: desde rutas aptas para toda la familia, por lugares cercanos a la costa, hasta los que ascienden montaña arriba en búsqueda de los parajes más salvajes y unas vistas espléndidas desde las alturas. Todos estos itinerarios en bicicleta permiten disfrutar de paseos entre cultivos de olivos y algarrobos, subir a las ermitas de la Roca y del Peiró, rodear los pantanales y los campos de golf, ver de cerca las viejas barracas de piedra seca, acercarse al vecino Monasterio de Sant Miquel d'Escornalbou o deleitarse con los paisajes que en su momento pintó Joan Miró durante su estancia en Mont-roig.

Las características y el clima de la zona permiten la práctica de otros deportes, tales como los náuticos (con base en la Estación Náutica que comparten los núcleos de Salou, Cambrils, Mont-roig del Camp - Miami Platja y l'Hospitalet de l'Infant), el golf o la hípica, además de un amplio abanico de modalidades de ciclismo.



Las Rutas

4	3	2	1	
37,5 Km	50 Km	33 Km	24 Km	**Total 144,5 Km**

Servicios Centro BTT

loc · WC · P

Periodo de apertura

Del 15 de junio al 15 de septiembre, todos los días de 9 a 13 h y de 16:30 a 19 h. Del 16 de septiembre al 14 de junio, fines de semana y Semana Santa de 9 a 13 h y de 16.30 a 18 h.
Domingos abierto por la mañana.

Punto de acogida

Mont-roig del Camp
Centro BTT Mont-roig del Camp - Miami Platja
C/ Aureli M. Escarré, s/n - 43300 • Mont-roig del Camp
Tel. 977 810 978 - 626 771 607 • Fax 977 179 545
turisme@mont-roig.cat • www.mont-roigmiami.cat

Información turística
Tel. 977 810 978
turisme@mont-roig.cat - www.mont-roigmiami.cat

Competiciones, pruebas y eventos

Carreras populares

Certificaciones

CATALUNYA Estacions Nàutiques

Núm.	Nombre Ruta
1	Les Planes
2	Ermita del Peiró
3	Mare de Déu de la Roca
4	Els Estels
5	Estany Salat
6	Barranco de Vilanova
7	Terres Noves
8	Les Arrebassades
9	Les Pedreres
10	Castillo de Escornalbou en Riudecanyes

Les Arrebassades. Ruta 8, Mont-roig del Camp. Baix Camp.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Mont-roig del Camp	15	70	50 min	
Mont-roig del Camp	9	90	30 min	
Mont-roig del Camp	7,5	100	35 min	
Mont-roig del Camp	6	70	30 min	
Miami Platja	15	70	50 min	
Mont-roig del Camp	12	70	50 min	
Mont-roig del Camp	23	100	1 h 35 min	
Mont-roig del Camp	15	130	55 min	
Mont-roig del Camp	18	130	1 h	
Mont-roig del Camp	24	457	2 h	

Santa Susanna - Montnegre

De la costa al mirador

Desde los puntos más interesantes del municipio costero, hasta los caminos más indómitos del Parc del Montnegre y el Corredor, a más de 510 metros de altura. El Centro BTT Santa Susanna es el punto de partida de rutas que suman 110 kilómetros practicables, repartidos entre el mar y la montaña, una combinación que hace aún más atractivo pedalear por éste y otros municipios del Maresme.

A parte de sus magníficas playas y la proximidad con los bellos parajes del Montnegre, excelente mirador sobre el Maresme, Santa Susanna ofrece a los visitantes otras zonas naturales en los alrededores, además de una interesante oferta de arte y cultura: la iglesia, las torres de centinelas, las capillas... A todo esto hay que añadir una infraestructura hotelera de primera, avalada por la dilatada trayectoria turística del municipio.

En las proximidades se encuentra Tordera, punto de partida de algunas rutas BTT de la zona. El municipio, reconocido por su oferta de restauración original y por su mercado dominical incluye, además, los agregados de Hortsavinyà, Sant Pere de Riu, Vallmanya, el antiguo Monasterio de Roca-rossa, y multitud de masías, capillas y ermitas. Mil y un lugares para recorrer paseando.

Las Rutas

3	1	2	2	
17 Km	6,4 Km	28,7 Km	57,9 Km	**Total 110 Km**

Servicios Centro BTT

Periodo de apertura

De lunes a viernes de 9 a 13 h. Fines de semana (de marzo a noviembre) de 10 a 14 h. Tardes (julio y agosto) de 17 a 21h.
Diciembre y enero cerrado.

Punto de acogida

Oficina de Turisme de Santa Susanna
Avda. del Mar, s/n (delante estación del tren) • 08398 Santa Susanna
Tel. 937 679 008 • 937 679 250
sports@stasusanna-online.com • oi.turisme@stasusanna.org
www.stasusanna-online.com
Información turística
Tel. 937 679 008 • Fax 937 677 652
oi.turisme@stasusanna.org • www.stasusanna-online.com

Competiciones, pruebas y eventos

- Pedalada popular de BTT Santa Susanna (prevista en octubre)
- Duatlón Santa Susanna
- Triatlón

Certificaciones

Núm.	Nombre Ruta
1	Els Horts de Santa Susanna
2	Lago de Can Torrent
3	Isla del Rio
4	Cal Raba - La Roureda
5	Ruta de las ermitas
6	La sierra de Miralles
7	De Santa Susanna a Tordera
8	Por los caminos del Montnegre

Sant Isidre, antes de llegar al Ranxo Mestres. Santa Susanna. Maresme.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Oficina de Turismo de Santa Susanna	6,4	60	1 h	
Ayuntamiento de Tordera	6,2	50	1 h	
Parque Prudenci Bertrana (Tordera)	3,5	50	1 h	
Estación Renfe	7,3	50	1 h	
Punto de acogida	12,6	140	2 h	
Punto de acogida	16,1	250	3 h	
Punto de acogida	30,4	300	4 h - 5 h	
Punto de acogida	27,5	510	5 h - 6 h	

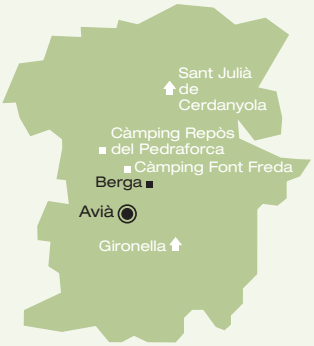
El Berguedà

Caminos repletos de historia

Pedalear por el Berguedà permite recorrer caminos repletos de historia y naturaleza. Las 11 rutas señalizadas para recorrer en BTT se adentran por el emblemático Camí dels Bons Homes, atraviesan el espacio natural del Cadí-Moixeró, se detienen en el románico más puro, bordean las antiguas colonias industriales de los márgenes del Llobregat...

La variada orografía de la comarca da paso a itinerarios con distinto nivel de dificultad: desde los caminos tranquilos para principiantes hasta otros técnicamente más dificultosos, dirigidos a deportistas más expertos y atrevidos. Todo ello puede disfrutarse en cualquier época del año.

Como atractivo añadido, cabe destacar la diversidad de parajes dentro de la misma comarca, aparte de una gastronomía que invita a aparcar la bicicleta durante un rato para deleitarse con exquisitos manjares inspirados en la cocina tradicional.



Las Rutas

3	0	5	3	
24 Km	0 Km	117 Km	85 Km	**Total 226 Km**

Servicios Centro BTT

Periodo de apertura

Abierto todo el año excepto los días 25 i 26 de diciembre y los días 1 y 6 de enero.
Horario de verano (de Semana Santa hasta el 15 de septiembre):
de 9 a 13h y de 16 a 19h de lunes a sabado. Domingos y festivos de 9 a 14h.
Horario de invierno (del 16 de septiembre a Semana Santa):
de 9 a 13h y de 15 a 18h de lunes a sabado. Domingos y festivos de 9 a 14h.

Punto de acogida

Oficina de Turisme del Berguedà
Ctra. C-16 km 96. Salida Berga Sud • 08600 Berga
Tel. 938 221 500
www.elbergueda.cat

Información turística
Tel. 938 221 500
turisme@elbergueda.cat - www.elbergueda.cat

Núm.	Nombre Ruta
1	Sant Quintí de Monclar
2	Pedret
3	Gironella
4	Noet
4.1	Noet - variante
5	Pi de les Tres Branques
6	L'Estany
7	Graugés
8	La Riereta
9	Els Colls
10	Ruta Catllaràs

Casa Sobrestrada. Avià. Berguedà.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Casa Sobrestrada	25	75	3 h	
Casa Sobrestrada	31	300	4 h	
Camping Gironella	15	75	1 h 30 min	
Casa Sobrestrada	9	30	1 h	
Casa Sobrestrada	10	30	1 h 15 min	
Camping Fontfreda	35	450	4 h	
Camping Fontfreda	15	500	3 h 30 min	
Casa Sobrestrada	5	30	1 h	
Casa Sobrestrada	20	120	2 h 30 min	
Camping Repòs del Pedraforca	35	850	4 h 30 min	
Sant Julià de Cerdanyola	26	775	2 h 45 min	

El Pallars Jussà

Contrastes prepirenaicos

El Pallars Jussà es tierra de contrastes. Los verdes parajes situados más hacia el norte se combinan con otras zonas más áridas pero igual de encantadoras. La comarca, formada por las cuencas de la Noguera Pallaresa y el Flamisells, está rodeada de sierras y valles altos muy característicos del Prepirineu (Montsec, Comiols y Boumort) y del Pirineu (la Vall Fosca). El conjunto da forma a un lugar cargado de atractivos para los aficionados a la bicicleta de montaña.

Las rutas BTT del Pallars Jussà se articulan entorno a la Pobla de Segur, en el centro geográfico de la comarca, y recorren los alrededores del pantano de Sant Antoni, las cuencas de la Noguera Pallaresa y el Flamisell, las cordilleras de Boumort, Sant Corneli, Nerets, Sant Salvador y Camporan Estall. Otro itinerario BTT que plasma la variedad y la riqueza de la comarca es el de las viñas de Sant Miquel, que sale de la capital comarcal, Tremp.

Por otro lado, el Pallars Jussà ofrece numerosos atractivos culturales, gastronómicos y naturales que bien se merecen una pedalada.

Las Rutas

1 17,5 Km | 2 28,5 Km | 3 77,8 Km | 3 141,3 Km

Total 265,1 Km

Servicios Centro BTT

loc | WC | P

Periodo de apertura

De lunes a viernes de 10 a 12 h y de 17 a 22 h, sábados de 9 a 13 h y de 17 a 22 h y domingos de 9 a 13 h, durante todo el año. Martes por la mañana cerrado.

Punto de acogida

La Pobla de Segur
Pabellón Municipal de Deportes
C/ La Font, s/n • 25500 - La Pobla de Segur
Tel. 973 680 644 • Fax 973 681 107
patronatesports@pobladesegur.cat • www.pobladesegur.cat

Información turística
Tel. 973 680 257
turisme@pobladesegur.cat • www.pobladesegur.cat

Núm.	Nombre Ruta
1	Aramunt - Sant Martí
2	Lago de Sant Antoni - Bernadot
3	Torallola - Salàs
4	El bosque de Erinyà
5	Sant Miquel - Costa Pera
6	Montesquiu - Galliner
7	Claverol
8	Vuelta a Sant Corneli
9	Serrat - Sant Roc

Pantano de Sant Antoni. Rutas 1 - 2 – 6 – 7 – 8. La Pobla de Segur. Pallars Jussà.

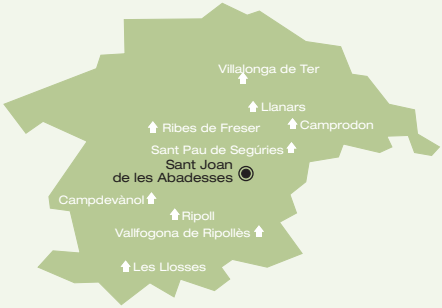
Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Punto de acogida	17,5	195	1 h 15 min	
Punto de acogida	17,5	95	1 h	
Punto de acogida	29	680	3 h	
Punto de acogida	30,5	700	3 h	
Punto de acogida	11	240	1 h 30 min	
Punto de acogida	35,5	680	3 h	
Punto de acogida	18,3	520	2 h 30 min	
Punto de acogida	62	1.360	5 h 30 min	
Punto de acogida	43,8	1.400	4 h 45 min	

El Ripollès

Pedaladas de altura

Pedalear por el Ripollès permite disfrutar al máximo de las alturas, con rutas que superan los 2.000 metros por las faldas del Puigmal y las principales montañas del Ripollès. También goza de otros itinerarios más sencillos, aunque igual de interesantes, como por ejemplo los que atraviesan los impresionantes parajes de los valles del Freser o del Ter. De hecho esta comarca es un refugio para los amantes de la BTT. La Sierra Cavallera, la Collada Verde, el Santuario de Núria o el rico patrimonio románico son sólo algunos de los impresionantes atractivos que ofrece el Ripollès, un territorio legendario lleno de historia.
El Centro BTT del Ripollès pone a disposición de los deportistas 24 rutas perfectamente señalizadas con 4 niveles de dificultad, además de un punto de acogida en Sant Joan de les Abadesses y distintos puntos de información en todas las poblaciones por donde pasan las rutas, con consejos y orientación sobre cada ruta.

Todo ello permitirá adentrarse en los mil y un rincones del Ripollès sin apenas bajarse de la bicicleta.



Las Rutas

1	2	9	12	
4 Km	20,24 Km	219,75 Km	316,64 Km	**Total 560,63 Km**

Servicios Centro BTT

loc · wc · P · 24 h

Periodo de apertura

Todo el año, de lunes a domingo de 10 a 14 h y de 16 a 20 h.
De octubre a mayo, domingos por la tarde cerrado.

Punto de acogida

Sant Joan de les Abadesses
Albergue rural La Ruta del Ferro
Parc de l'Estació, s/n • 17860 - Sant Joan de les Abadesses
Tel./Fax 972 720 495
alberg@santjoandelesabadesses.com • www.rutadelferro.com

Información turística

Ripoll
Tel. 972 702 351
Sant Joan de les Abadesses
Tel. 972 720 599
Vall de Ribes
Tel. 972 727 728
www.elripolles.com

Vall de Camprodon
Tel. 972 740 936
Camprodon
Tel. 972 740 010
Setcases
Tel. 972 136 089

Competiciones, pruebas y eventos

Apoyo a las salidas que organizan los clubes ciclistas de la zona.

Núm.	Nombre Ruta
1	Castell de Milany
2	Sant Bernabé de les Tenes
3	Sant Martí de Surroca
4	Collada del Muig
5	Sant Pau - Resclusanys - Vall del bac
6	La Rovira
7	El Remei
8	El Catllar
9	Les Vagonetes
10	Les Artigues
11	Coll d'Ares
12	Volta per Bolós
13	Espinalba
14	Vall de Camprodon - Vall de Ribes
15	Setcases - Pla Liens - Setcases
16	Volta per la Vall de Ribes
17	Sant Pere d'Aüira
18	Puig Cornador
19	Llaés
19.1	Llaés (variant)
20	L'Auró
20.1	L'Auró (variant)
21	L'Adroguer
21.1	L'Adroguer (variant)

Parque de la Estación de Sant Joan de les Abadesses al lado del albergue Ruta del Ferro. Ripollès.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Punt d'acolliment	37,7	1.558	5 h	
Punt d'acolliment	23,8	805	3 h	
Punt d'acolliment	20,63	686	3 h	
Punt d'acolliment	9,64	311	1 h 30 min	
Sant Pau de Segúries (plaça Francesc Estabanell)	30	450	3 h 30 min	
Punt d'acolliment	4	50	30 min	
Ripoll (aparcament de Can Guetes)	10,6	250	1 h	
Ripoll (aparcament de Can Guetes)	16	578	2 h	
Punt d'acolliment	10,89	418	1 h 20 min	
Vallfogona de Ripollès	16,8	840	2 h	
Camprodon (Oficina Turisme Vall de Camprodon)	45,41	1.431	5 h	
Camprodon (Oficina Turisme Vall de Camprodon)	31,63	857	3 h 20 min	
Llanars (davant Hotel El Grèvol)	12,3	678	2 h	
Villalonga de Ter (zona poliesportiva)	51,86	1.593	5 h	
Setcases (Font del Pont Nou)	20,02	618	2 h	
Ribes de Freser (pavelló)	36,2	1.300	5 h	
Campdevànol (davant geriàtric)	17,2	535	3 h	
Les Llosses (davant Ajuntament)	18,6	1.023	2 h 30 min	
Ripoll (aparcament de Can Guetes)	35	710	4 h	
Ripoll (aparcament de Can Guetes)	21,8	476	3 h	
Ripoll (aparcament de Can Guetes)	31,2	1.171	3 h	
Ripoll (aparcament de Can Guetes)	22,2	942	2 h 45 min	
Ripoll (aparcament de Can Guetes)	17,6	926	2 h 30 min	
Ripoll (aparcament de Can Guetes)	19,55	1.033	2 h 45 min	

El Solsonès - Vall de Lord

Excursiones en mayúsculas

Sant Llorenç de Morunys y los munipios de los alrededores resultan ser lugares de lo más apropiados para realizar espectaculares salidas de montaña por la comarca del Solsonès. Fuentes, torrentes, masías, pantanos, bosques y ermitas son algunos de los innumerables atractivos que salpican las rutas de este lugar. Mientras que algunos itinerarios tienen una dificultad media o baja, con trazados cortos y desniveles poco pronunciados, otros llegan a zonas de alta montaña, con recorridos de cerca de 40 kilómetros y desniveles de hasta 1.874 metros.

Antes o después de recorrer los circuitos debidamente señalizados que propone el Centro BTT de Sant Llorenç de Morunys, hay que perderse por los otros muchos atractivos de esta comarca pirenaica. Su capital, Solsona, conserva un magnífico centro histórico, presidido por la catedral y un rico legado festivo y cultural. Fuera de Solsona, destacan Olius, los pantanos de Sant Ponç y la Llosa del Cavall, el Santuario del Miracle, la Estación de esquí Port del Comte y una retahíla de rincones interesantes para visitar o hacer deporte...

En lo que respecta a la gastronomía, hay que saborear la excelente cocina de montaña de los incontables establecimientos de hostelería y restauración de la comarca, con especialidades para chuparse los dedos.

Las Rutas

3	2	3	1	
55,51 Km	16,3 Km	38,8 Km	38 Km	**Total 148,61 Km**

Servicios Centro BTT

loc · WC

Periodo de apertura

Julio y agosto, de martes a sábado de 10 a 13 h y de 16 a 19 h y domingos de 10 a 13 h.
De septiembre a junio, sábados de 10 a 13 h y de 16 a 19 h; domingos y festivos de 10 a 13 h.

Punto de acogida

Oficina de Turisme de la Vall de Lord
Carretera de Berga, s/n • 25282 Sant Llorenç de Morunys
Tel./Fax 973 492 181
www.lavalldelord.com/btt

Información turística

Oficina de Turisme del Solsonès
Ctra. de Bassella, 1 • 25280 Solsona
Tel. 973 482 310
turisme@turismesolsones.com • www.turismesolsones.com

Competiciones, pruebas y eventos

El Centre BTT organiza el Lord Festival (prueba puntuable para el Open de España) el mes de Mayo cada año.

Núm.	Nombre Ruta
1	La Creueta
2	Les Comes
3	Els Torrents
4	El Santuari
5	Les Fonts
6	El Jou
7	Sollort
8	Pratformiu
9	La Bòfia

Vista del valle de Lord desde el Cap de Balç. Ruta de Pratformiu. Sant Llorenç de Morunys. Solsonès.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Punto de acogida	2,8	67	15 min	
Punto de acogida	3	120	15 min	
Punto de acogida	6	178	20 min	
Punto de acogida	10,3	210	45 min	
Punto de acogida	12	425	1 h	
Punto de acogida	17,8	769	1 h 30 min	
Punto de acogida	18	445	1 h 30 min	
Punto de acogida	40,7	1.874	2 h 30 min	
Punto de acogida	38	1.280	3 h	

La Seu - Alt Urgell

Deporte con sabor pirenaico

Los más de 1.000 kilómetros señalizados de rutas de BTT convierten al Alt Urgell en el destino ideal para los amantes de este deporte. La naturaleza acompaña a todos y cada uno de los trayectos, que tienen como punto principal de partida el Parc Olímpic del Segre, en la Seu d'Urgell, además de otros puntos de salida como Organyà, Tuixén y Coll de Nargó.

Hoteles, albergues, establecimientos de turismo rural y restaurantes colaboran con el Centro BTT La Seu - Alt Urgell en la programación de actividades que combinan deporte, turismo y gastronomía.

La Seu, capital de la comarca, es una población repleta de atractivos culturales. Las rutas cicloturísticas conducen a otros rincones llenos de encanto, como el románico de Sant Climent de Nargó, o los itinerarios del Parc del Cadí. No hay que olvidar hacer parada y fonda en alguno de los establecimientos que ofrecen deliciosos platos típicos de la cocina pirenaica.

Vuelta al Cadí-Moixeró

De todas las rutas que se originan en el Parc Olímpic destaca por su magnitud la de la vuelta al Cadí-Moixeró, un itinerario de largo recorrido que resulta toda una experiencia.

Las Rutas

3	11	6	10	
20,7 Km	192,6 Km	177,7 Km	814,8 Km	**Total 1.205,1 Km**

Vuelta al Cadí-Moixeró

0	0	0	5	
0 Km	0 Km	0 Km	222,3 Km	**Total 222,3 Km**

Servicios Centro BTT

loc · WC · P

Periodo de apertura

De noviembre a marzo, de lunes a viernes de 10 a 14 h y de 16 a 19 h, sábados y domingos de 10 a 14 h. De abril a octubre, de lunes a sábado de 10 a 14 h y de 16 a 19 h, domingos de 10 a 14 h. Agosto, cada día de 9 a 20 h.

Punto de acogida

La Seu d'Urgell

Parque Olímpico del Segre. Parc del Segre, s/n • 25700 - La Seu d'Urgell
Tel. 973 360 092 • Fax 973 360 192
parcolimpic@parcolimpic.cat • www.parcolimpic.cat

Información turística

Tel. 973 351 511 • info@turismeseu.com • www.turismeseu.com
Tel. 973 353 112 • consell@alturgell.ddl.net • www.ccau.cat

Competiciones, pruebas y eventos

Organiza diversas salidas guiadas en grupo.

Certificaciones

Núm.	Nombre Ruta
8	La Mata Negra (Cerdanya)
9	El Collell (Berguedà)
11	Alàs
12	Alàs - Les Peces
13	El Pla
14	Arfa - Castellciutat
15	Vuelta a Lletó
16	Mesclant de les Aigües
17	La Bastida
18	Bell-lloc
19	Sierra de Arfa - Mas d'en Planes
20	Sierra de Casanoves - Mas de la Font
25	Tuixén - Molino de Fórnols
26	Tuixén - Collado de Port
31	Estamariu - Calvinyà
32	La Rabassa
41	Aravell - Bellestar
42	Aravell - Mardiscle
43	Sant Joan de l'Erm
44	Anserall
45	La Seu - St. Joan de l'Erm
51	Santa Magdalena
52	Sant Joan Vell
53	Pico del Orri
54	Prat Muntaner
55	Collado de Leix
56	La Culla
57	Sant Joan - Cuberes
71	Ruta de los dólmenes
81	Vuelta a Gavarra

Vuelta al Cadí-Moixeró 1 (sentido antihorario)

1	La Seu d'Urgell - Fórnols
1	Fórnols - Bagà
1	Bagà - Martinet
1	Martinet - La Seu d'Urgell

Vuelta al Cadí-Moixeró 2 (sentido horario)

2	La Seu d'Urgell - Martinet
2	Martinet - Bagà
2	Bagà - Fórnols
2	Fórnols - La Seu d'Urgell

Torrente de Casanoves, Ruta núm 20, Centro BTT La Seu - Alt Urgell. La Seu d'Urgell. Alt Urgell.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Bellver	30,5	700	3 h 30 min	
Saldes	25	880	3 h	
Parque Olímpico	8,9	32	48 min	
Parque Olímpico	15,1	203	1 h 27 min	
Parque Olímpico	18,3	105	1 h 37 min	
Parque Olímpico	12,5	107	1 h 14 min	
Parque Olímpico	32,9	867	3 h 16 min	
Parque Olímpico	5,8	20	30 min	
Parque Olímpico	10,7	291	1 h	
Parque Olímpico	9,9	44	1 h 13 min	
Parque Olímpico	27,6	656	3 h 10 min	
Parque Olímpico	12,5	317	1 h 20 min	
Tuixén	10,4	193	1 h	
Tuixén	27,2	868	2 h 50 min	
Parque Olímpico	44,1	1.237	4 h 20 min	
Parque Olímpico	59,2	1.700	6 h 48 min	
Parque Olímpico	20,3	315	1 h 45 min	
Parque Olímpico	33,9	790	3 h 13 min	
Parque Olímpico	72	2.050	7 h 12 min	
Parque Olímpico	14,6	178	1 h 15 min	
La Seu d'Urgell	72	1.580	7 h 20 min	
Sant Joan de l'Erm	37,9	681	3 h 42 min	
Sant Joan de l'Erm	10,9	89	1 h	
Sant Joan de l'Erm	35,9	952	3 h 30 min	
Sant Joan de l'Erm	24,3	488	2 h 20 min	
Sant Joan de l'Erm	6,7	67	50 min	
Sant Joan de l'Erm	25,5	554	2 h 30 min	
Sant Joan de l'Erm	52,3	1.124	5 h 20 min	
Organyà	26,8	325	2 h 40 min	
Collado de Nargó	47,2	1.300	4 h 43 min	
Parque Olímpico	222,3	6.180	23 h 50 min	
	53,2	1.820	6 h 20 min	
	61	1.545	6 h 30 min	
	56	1.520	5 h 48 min	
	52,1	1.295	5 h 12 min	
Parque Olímpico	222,3	6.180	22 h 30 min	
	52,1	1.560	5 h 10 min	
	56	1.375	5 h 50 min	
	61	2.025	6 h 30 min	
	53,2	1.220	5 h	

Valls d'Àneu - Pallars Sobirà

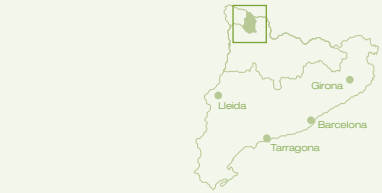
En el Corazón de los Pirineos

Valls d'Àneu zona situada al norte de la comarca del Pallars Sobirà ofrece al visitante unas características territoriales y paisajísticas idílicas. Decenas de lagos rodeados de altas cumbres y cientos de arroyos, paisajes protegidos, románico y buena gastronomía combinado con el turismo activo hacen que el visitante disfrute de una estancia inolvidable.

Las rutas BTT de Valls d'Àneu, se extienden a lo largo de todo el territorio, siendo posible llegar hasta el lago de San Mauricio, en el único Parque Nacional de Cataluña. Esterri d'Àneu, centro neurálgico y de servicios de los valles es donde encontramos el punto de acogida y los principales servicios que ofrece el centro.

Cientos de kilómetros, tanto para disfrutar en familia, son el primer destino interior certificado como Destinación de Turismo Familiar, como para los más atrevidos de la bicicleta

Una experiencia única e incomparable os espera en Valls d'Àneu.



Las Rutas

3	3	2	2	
26,4 Km	52,9 Km	46,9 Km	84,8 Km	**Total 211 km**

Servicios Centro BTT

loc · WC

Periodo de apertura

De lunes a viernes de 9-13 y 15.30-17
Sábado 10-14 16-20 h
Domingo 10-14 h (de septiembre a junio cerrado).

Punto de acogida

Oficina Turisme Esterri d'Àneu
Major, 40 25580 Esterri d'Àneu
Tel. 973 626 568
centrebttvallsdaneu@gmail.com • www.vallsdaneu.org

Información turística
Oficina Turisme Esterri d'Àneu
Tel. 973 626 568 - info@vallsdaneu.org • www.vallsdaneu.org

Puntos de información
Esierri Bikes - Av. Francesc Macià, 2 baixos - 25580 Esterri d'Àneu
Tel. 973 626 041

Càmping Nou Càmping - Crta. s/n - 25597 La Guingueta d'Àneu
Tel. 973 626 261

Hotel Roya - C/ Sant Maurici, s/n - 25597 Espot.

Certificaciones

Núm.	Nombre Ruta
1	Mollera
2	La Pressalla
3	Dorve
4	Gerdar
5	Pla de la Font
6	Mont Caubo
10	Roca Blanca
11	La Mola
12	Sant Maurici
20	Bonabé
30	Isards

Església dels Sants Just i Pastor de Son. Ruta 4 Gerdar

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Esterri d'Àneu	12,8	70	1 h	
Esterri d'Àneu	5,2	10	30 min	
Esterri d'Àneu	19,9	650	1 h	
Esterri d'Àneu	26,6	700	2 h 15 min	
Esterri d'Àneu	34,5	1.150	3 h	
Esterri d'Àneu	30,4	1.300	2 h 30 min	
Espot	8,4	20	35 min	
Espot	10,5	355	1 h	
Espot	20,3	770	1 h 45 min	
Alòs d'Isil	34,6	410	2 h 15 min	
Unarre	7,8	260	45 min	

Kilómetros de diversidad

Casi 500 kilómetros de circuitos convierten a la comarca de la Noguera en uno de los entornos más extensos para los amantes de las salidas en bicicleta de montaña. Los caminos señalizados que ofrece el Centro BTT Montsec - la Noguera transcurren por los municipios de Àger, Les Avellanes y Santa Linya, y Os de Balaguer, mediante 19 rutas, 4 variantes y 3 enlaces, clasificadas según su nivel de dificultad (muy fáciles, fáciles, difíciles o muy difíciles) dependiendo de sus características. Además, el Monasterio de Santa Maria de Bellpuig de Les Avellanes y el camping Àger son puntos de acogida, mientras que Os de Balaguer, Tartareu y Fontdepou disponen de puntos de información.

La comarca de la Noguera ofrece una amplia diversidad de paisajes típicos del Prepirineu de Lleida. Por este motivo, las rutas en bicicleta de montaña también son muy diversas: transcurren por desfiladeros, como el Mont-rebei, conducen a interesantes edificios históricos, como la colegiata de Àger o el Monasterio de Santa Maria de Bellpuig de Les Avellanes; bordean grandes embalses, como el de Canelles, Santa Anna y Camarasa, y se empinan por espacios de alta montaña con impresionantes vistas panorámicas.

Y después de la ruta por estos bellos rincones del Montsec, qué mejor que reponerse del esfuerzo en alguno de los restaurantes y establecimientos de marcado regusto rural que abundan en la zona.

Las Rutas

4	5	10	7
24,4 Km	64,4 Km	211,9 Km	205,9 Km

Total 506,6 Km

Servicios Centro BTT

loc · WC

Periodo de apertura

Camping de la Vall d'Àger

De abril a septiembre, abierto cada día de 9 a 23 h.

De octubre a marzo, abierto cada día excepto los jueves, de 9 a 18 h.

Hospedería Monasterio de Santa Maria de Bellpuig de Les Avellanes abierto todo el año de lunes a domingo de 10 a 20 h, excepto en Semana Santa, y del 24/12 al 07/01.

Puntos de acogida

Àger

Camping de la Vall d'Àger

Crta. de Balaguer, s/n • 25691 - Àger

Tel. 973 455 200 • Fax 973 455 202

www.campingager.com

Os de Balaguer

Monasterio de Les Avellanes (C-12, Km 181) • 25610 - Os de Balaguer

Tel. 973 438 006 • Fax 973 438 038 • www.monestirdelesavellanes.com

Información turística

Tel. 973 448 933

consell@ccnoguera.cat • www.montsec.cat

Núm.	Nombre Ruta
1	Bosque del monasterio
2	Vilanova de la Sal
3	Les Tisores
4	Os de Balaguer
5	Bosque de Privà
5.B	Variante Montalegre
5.C	Variante Pantano de Camarasa
6	Les Avellanes - Santa Linya
11	Ermita de Cérvoles
12	Sant Salvador - Montessor
21	Descenso de Tartareu
22	Pantano de Santa Anna
23	Pantano de Canelles
31	Fontdepou
31.B	Variante Sant Urbà
41	Carxeu
42	Àger
43	Macierol
44	Ametlla
45	Torres de Cas
46	Montsec - Colobor
46.B	Variante vuelta Sant Alís
47	Mont-rebei - La Pertusa

Rutas de enlace	
A	Monasterio - Àger (Ruta 6)
A	Àger - Monasterio (Ruta 31B)
B	Os de Balaguer - Tartareu (Ruta 12)
B	Tartareu - Os de Balaguer (Ruta 22)
C	Tartareu - Àger (Ruta 22)
C	Àger - Tartareu (Ruta 45)

Fotografia de Mireia Santesmasses

Coll d'Ares. Àger. La Noguera.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Monasterio de Les Avellanes	2,6	47	15 min	
Monasterio de Les Avellanes	10,6	207	50 min	
Monasterio de Les Avellanes	8,2	161	50 min	
Monasterio de Les Avellanes	15,6	352	1 h 15 min	
Monasterio de Les Avellanes	20	403	1 h 45 min	
Monasterio de Les Avellanes	25,5	713	2 h 30 min	
Monasterio de Les Avellanes	26,9	534	2 h 15 min	
Monasterio de Les Avellanes	29,4	761	2 h	
Os de Balaguer	18,8	504	2 h	
Os de Balaguer	22,2	661	2 h 15 min	
Tartareu	8,1	325	1 h	
Tartareu	27,3	752	2 h 15 min	
Tartareu	33,6	996	2 h 50 min	
Fontdepou	18,4	444	1 h 45 min	
Fontdepou	25,3	669	2 h 15 min	
Àger	6,7	147	45 min	
Àger	5,6	172	40 min	
Àger	6,9	128	50 min	
Àger	21	555	1 h 30 min	
Àger	37,2	984	2 h 20 min	
Àger	24,9	830	2 h 30 min	
Àger	40,1	1.335	3 h 30 min	
Àger	36,5	1.311	4 h	
	4,5	209	45 min	
	4,5	169	35 min	
	6,9	223	50 min	
	6,9	149	45 min	
	6,2	255	40 min	
	6,2	162	35 min	

La Val d'Aran

Belleza natural

Un total de 414,9 kilómetros y 26 rutas convierten al Val d'Aran en un paraíso para los amantes de la naturaleza y de la BTT. Pedalada tras pedalada, los senderos, caminos y pistas forestales señalizados y balizados guían al aficionado a la bicicleta de montaña por circuitos de distinto grado de dificultad pero de igual belleza. Itinerarios naturales idóneos para disfrutar de ellos al máximo.

La comarca, que presume de una dilatada experiencia turística, cuenta además con otros atractivos para el visitante: de índole arquitectónica, cultural, deportiva, gastronómica, festiva... A todo ello hay que añadir el gran abanico de infraestructuras de alojamiento y restauración, que vienen muy útiles para redondear la excursión de altura encima de la bicicleta.

Las Rutas

7	4	7	7	
37,4 Km	40,7 Km	135,9 Km	205 Km	**Total 419 Km**

Servicios Centro BTT

loc WC

Periodo de apertura

Del 15 de mayo al 12 de octubre, de lunes a domingo de 9 a 13 h y de 17 a 21 h.

Punto de acogida

Copos Bike
Ap. Elurra • 25539 - Betren • Tel. 973 640 024 • info@coposbike.com
www.coposbike.com

Puntos de información

Bossòst
Tel. (+34) 973 647 241
Les
Tel. (+34) 973 647 303 • www.turismoles.com
Pònt d'Arròs
Tel. (+34) 973 641 024 • www.campingverneda.com
Salardú
Tel. 973 645 271 • www.tojuaran.com (Albergue Era Garona)
Tel. 973 645 197 • www.visitvaldaran.com (información Turística Val d'Aran)
Vielha. Información Turística Val d'Aran
Tel. (+34) 973 640 110 • o.torisme@aran.org • www.visitvaldaran.com

Certificaciones

Núm.	Nombre Ruta
1	Les - Les (por Sant Blai)
2	Les - Les (por Pista Portet)
3	Les - Les (por Portet)
4	Bossòst - Bossòst (por Bordes Sapòda)
5	Bossòst - Bossòst (por Margalida)
6	Es Bòrdes - Es Bòrdes (por Pònt deth Coc)
7	Es Bòrdes - Es Bòrdes (por Pònt d'Arròs)
8	Es Bòrdes - Es Bòrdes (por Benós)
9	Aubèrt - Aubèrt (por Pònt d'Arròs)
10	Vielha - Vielha (por Vilac)
11	Vielha - Vielha (por Pista Salient)
12	Vielha - Vielha (por Bords)
13	Vielha - Vielha (por Gausac)
14	Vielha - Vielha (por Casau)
15	Arties - Arties (por Garòs)
16	Salardú - Salardú (por Unha)
17	Bagergue - Sta. Margalida
18	Salardú - Salardú (por Ctra. Aiguamòg)
19	Salardú - Salardú (por Tredòs)
20	Plan de Beret - Plan de Beret (por Montgarri)
21	Salardú - Salardú (por Prüedo)
22	Bossòst - Bossòst (por Pònt deth Lop)
23	Vielha - Vielha (por Pista de Tuca)
24	Portilhon - Bòsc d'Aubàs
25	Portilhon - Portilhon (por Bòrdes de Sauvaga)
26	Betren - Betren (por Vielha)

Bassa d'Oles. Gausac. Val d'Aran.

Punto de salida	Distancia (Km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado	Nivel dificultad
Les	4,6	22	30 min	
Les	34	820	4 h 30 min	
Les	24,2	850	4 h	
Bossòst	18,5	700	4 h	
Bossòst	24	950	4 h 30 min	
Es Bòrdes	10,5	300	2 h 30 min	
Es Bòrdes	15,8	650	4 h	
Es Bòrdes	16,3	450	3 h	
Aubèrt	6,7	140	1 h	
Vielha	46,5	1.200	6 h 30 min	
Vielha	14,6	300	2 h	
Vielha	38	1.200	6 h	
Vielha	7,8	120	1 h 20 min	
Vielha	24	930	5 h 30 min	
Arties	5,8	50	45 min	
Salardú	3,4	90	35 min	
Bagergue	3	100	30 min	
Salardú	3,8	130	45 min	
Salardú	18,2	700	3 h	
Plan de Beret	12,2	215	1 h 45 min	
Salardú	32	880	4 h 30 min	
Bossòst	21,8	1.000	5 h 30 min	
Vielha	13	560	2 h 30 min	
Portilhon	6,8	225	45 min	
Portilhon	10,7	80	1 h	
Betren	2,8	50	20 min	

TransCatalunya

¡Todo un reto sobre dos ruedas!

La TransCatalunya es una ruta de largo recorrido que enlaza los Centros BTT de Catalunya.

Esta ruta está formada por diferentes itinerarios que unidos entre sí permiten dar la vuelta a Cataluña, descubriendo cada uno de los centros BTT y los parajes más inéditos de nuestra geografía.
La totalidad de la ruta está compuesta por 5 grandes itinerarios que suman 1911.5 metros, con desniveles acumulados que van desde los 40 metros en los tramos más llanos, hasta los 2800 metros en la parte más montañosa. La duración total aproximada es de 184 horas, dependiendo este dato de diferentes factores.
El resultado es un gran itinerario idóneo para ser recorrido en etapas no necesariamente seguidas y en el mismo período de tiempo.

La ruta TransCatalunya está georeferenciada pensada para recorrerla con la ayuda del GPS (Global Position System), aunque en aquellos tramos de los itinerarios que utilizan las rutas ya existentes de un Centro BTT, encontraremos la señalización específica de los Centros BTT Catalunya. Para descargaros los archivos de datos GPS de todos los itinerarios y de cada etapa, así como mapas con la ruta, la ficha técnica y la descripción del recorrido tenéis que consultar el sitio web **www.catalunya.com/ruta-transcatalunya-24-1-131**.

Grandes itinerarios para una ruta única

La ruta TransCatalunya es un itinerario con el que descubrir las diferentes zonas de Cataluña a golpe de pedal, guiándonos por recorridos, algunos de ellos señalizados por los propios centros BTT y otros inéditos. Encontraremos todos y cada uno de los terrenos que componen el territorio, desde las Montañas de los Pirineus, hasta los caminos de la costa mediterránea, pasando por las llanuras interiores.
Todos ellos representan diferentes alternativas para conocer a fondo nuestro territorio, pudiendo adaptar la duración a las condiciones y disponibilidad de cada usuario.

Recorrer la TransCatalunya requiere el cumplimiento de una serie de medidas básicas de seguridad y respeto hacia el entorno para aprovechar al máximo esta trepidante experiencia sobre dos ruedas y pedales.
Encontraréis los detalles de las recomendaciones de seguridad para los ciclistas, los consejos para la realización respetuosa de los recorridos y toda la información necesaria para realizar la TransCatalunya en el sitio web.

- Centros BTT Catalunya
- Itinerario Paisatges Barcelona - Pirineus
- Itinerario del Mediterráneo
- Itinerario de Poniente
- Itinerario de la Costa Brava-Pirineu de Girona
- Itinerario de la Val d'Aran

Itinerario

Paisatges Barcelona - Pirineus
La Pobla de Segur - Santa Susanna

Total km: 448 km
Desnivel medio: 1.350 m
Total tiempo estimado: 44 h 30 min

Del Mediterráneo
Santa Susanna - Tortosa

Total km: 419 km
Desnivel medio: 1.465 m
Total tiempo estimado: 41 h 30 min

De Poniente
Tortosa - La Pobla de Segur

Total km: 356 km
Desnivel medio: 587 m
Total tiempo estimado: 32 h

Del Oeste
Santa Susanna - Tortosa

Total km: 254,5 km
Desnivel medio: 1.214 m
Total tiempo estimado: 25 h

Del Norte
La Seu d'Urgell – Santa Susanna

Total km: 434 km
Desnivel medio: 820 m
Total tiempo estimado: 41 h

Total Km de los tres itinerarios: 1.911,5 km
Desnivel medio de los tres itinerarios: 5.436 m
Total tiempo estimado de los tres itinerarios: 184 h

Salvanyà. Alt Urgell. Pirineus.

Etapa	Inicio	Final	Distancia (km)	Desnivel (m)	Tiempo estimado
1	La Pobla de Segur	Sort	58	1.600	6 h
2	Sort	La Seu d'Urgell	64	2.000	6 h 30 min
3	La Seu d'Urgell	Sant Llorenç de Morunys	68	2.800	6 h
4	Sant Llorenç de Morunys	Avià	57	1.400	6 h
5	Avià	Prats de Lluçanès	47	600	5 h
6	Prats de Lluçanès	Vic	33	300	3 h
7	Vic	Sant Hilari Sacalm	62	1.000	6 h
8	Sant Hilari Sacalm	Santa Susanna	59	1.100	6 h
1	Santa Susanna	Cardedeu	56	1.500	5 h 30 min
2	Cardedeu	Castellbell i el Vilar	76	1.800	7 h 30 min
3	Castellbell i el Vilar	Guialmons	71	1.900	7 h
4	Guialmons	Prades	71	1.900	7 h
5	Prades	Mont-roig del Camp	55	1.200	5 h
6	Mont-roig del Camp	Vandellòs	22	550	2 h 30 min
7	Vandellòs	Tortosa	68	1.400	7 h
1	Tortosa	Gandesa	44	790	4 h
2	Gandesa	La Fatarella	28	470	3 h
3	La Fatarella	Torres de Segre	78	600	6 h 30 min
4	Torres de Segre	Vilanova de la Barca	37	40	2 h
5	Vilanova de la Barca	Monestir de les Avellanes	36	370	3 h
6	Monestir de les Avellanes	Àger	40	725	4 h
7	Àger	Talarn	69	1.500	7 h 30 min
8	Talarn	La Pobla de Segur	24	200	2 h
1	La Pobla de Segur	Castellàs	49	1.650	5 h
2	Castellàs	Vilaller	36,5	1.110	3 h 30 min
3	Vilaller	Vielha	39	1.050	4 h
4	Vielha	Esterri d'Aneu	54	1.025	4 h 30 min
5	Esterri d'Aneu	Rialp	52	1.450	5 h
6	Rialp	Sant Joan de l'Erm	24	1.000	3 h
1	La Seu d'Urgell	Bellver de Cerdanya	59	1.500	5 h 30 min
2	Bellver de Cerdanya	Ribes de Freser	58	1.600	5 h
3	Ribes de Freser	Sant Joan de les Abadesses	26	900	3 h
4	Sant Joan Abadesses	Oix	32	850	3 h 30 min
5	Oix	Càmping Bassegoda	39	900	4 h
6	Càmping Bassegoda	Banyoles	52	600	5 h
7	Banyoles	Flaçà	49	500	4 h
8	Flaçà	Quart	30	450	3 h
9	Quart	Tossa de Mar	53	600	4 h 30 min
10	Tossa de Mar	Santa Susanna	36	300	3 h 30 min

Cuadro resumen Centros BTT Catalunya

Centre BTT					Total núm. rutes	Total km del Centre
BTT						
El Lluçanès	2	2	3	1	8	219,7
La Plana de Vic	2	5	3	2	12	299,3
Vall de Sau - Collsacabra	6	4	3	4	17	258,1
El Baix Empordà	3	2	8	8	21	358,6
El Gironès	2	7	2	4	15	228,9
El Pla de l'Estany - Banyoles	2	3	5	3	13	284,2
La Selva	2	7	11	5	25	411,1
Salines - Bassegoda	8	11	8	6	33	597,18
Mont-roig del Camp - Miami Platja	4	3	2	1	10	144,5
Santa Susanna - Montnegre	3	1	2	2	8	110
El Berguedà	3	0	5	3	11	226
El Pallars Jussà	1	2	3	3	9	265,1
El Ripollès	1	2	9	12	24	560,63
El Solsonès - La Vall de Lord	3	2	3	1	9	148,61
La Seu - Alt Urgell	3	11	6	15	35	1.227,4
Valls d'Àneu	3	3	2	2	10	211
El Montsec - la Noguera	4	5	10	7	26	506,6
La Val d'Aran	7	4	7	7	25	419

Agència Catalana de Turisme

Passeig de Gràcia, 105, 3a planta
08008 Barcelona
Tel.: +34 934 849 900
Fax: +34 934 849 888
www.catalunya.com

Centres de promoció turística de l'Agència Catalana de Turisme

CPT Benelux
info.act.bnl@gencat.cat

CPT Espanya
turisme.blanquerna@gencat.cat

CPT Estats Units
info.act.usa@gencat.cat

CPT Europa Central
info.act.de@gencat.cat

CPT França
promotion.act.fr@gencat.cat

CPT Itàlia
info.act.it@gencat.cat

CPT Països Nòrdics
info.act.nordic@gencat.cat

CPT Regne Unit
info.act.uk@gencat.cat

CPT Rússia
info.act.ru@gencat.cat

CPT Sud Amèrica
info.act.latam@gencat.cat

CPT Sud Est Asiàtic
info.act.sea@gencat.cat

CPT Xina
promotion.act.cn@gencat.cat

Sant Llorenç de Morunys. Solsonès. Pirineus.

Edición

© Agència Catalana de Turisme
Passeig de Gràcia, 105, 3a planta
08008 Barcelona

Fotografías

Cablepress (Pg. 4, 9, 13, 17, 21, 23, 27, 31, 33)
Centre BTT El Baix Empordà (Pg. 11)
Centre BTT El Gironès (Pg. 15)
Centre BTT La Selva (Pg. 19)
Centre BTT Mont-roig del Camp - Miami Platja (Pg. 25)
Centre BTT El Pla de l'Estany - Banyoles (Pg. 29)
Centre BTT El Solsonès - La Vall de Lord (Pg. 35)
Centre BTT La Val d'Aran (Pg. 37)
Centre BTT Vall de Sau - Collsacabra (Pg. 39)
Centre BTT Montsec - la Noguera (Pg. 41)
Centre BTT La Plana de Vic (Pg. 43)
Banco de imágenes de la Agència Catalana de Turisme

La Agència Catalana de Turisme desea agradecer a los Centros BTT su colaboración en la edición de este catálogo, así como a la Federació Catalana de Ciclisme su colaboración al hacer posible la edición de esta guía, además de su implicación en la tutela y certificación de las rutas de los centros de BTT en Catalunya.

Impressió

Dipòsit legal:

Generalitat de Catalunya
Gobierno de Cataluña
Agencia Catalana de Turismo

esportcat

Federación Catalana de Ciclismo

St. Martí d'Ogassa. Ripollès. Pirineus.

www.catalunya.com